

С. В. Романчук
S. V. Romanchuk

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGY IMPROVEMENTS
PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF CADETS OF HIGHER MILITARY ACADEMIES
TECHNICAL PROFILE**

Аннотация. В работе проведен анализ существующих методик совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и предложена новая методика, сформированная на основе STRENFLEX.

Summary. In work the conducted analysis of existent methods of improvement of the professionally-applied physical training of military students and offered new method formed on the basis of STRENFLEX.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, методика, STRENFLEX.

Keywords: professionally-applied physical training, method, STRENFLEX.

Изменения экономического, социального и политического характера, которые происходят в нашем обществе непосредственно затронули и Вооруженные Силы. Об этом свидетельствует прежде всего принятие Государственной программы реформирования системы военного образования, конечной целью которой – создание современной, экономически целесообразной и научно обоснованной системы подготовки высококвалифицированных военных специалистов по специальностям, необходимым Вооруженным Силам Украины [1].

Эти явления требуют в определенной степени и изменений в системе физической подготовки военнослужащих, в частности, в системе физической подготовки курсантов ввузов – будущих офицеров Вооруженных Сил.

Система характеризуется сложными процессами, которые требуют повышения общекультурного уровня специалиста, формирования и совершенствования специальных знаний, умений, навыков будущих офицеров, развития их физических, психофизиологических и морально-волевых качеств.

Выполнение поставленных задач возможно при условии повышения эффективности системы физического воспитания курсантов и составляющей профессионально-прикладной физической подготовки [2].

Исследование выполнено согласно плану НИР Генерального штаба Вооруженных Сил Украины по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов технических высших военных учебных заведений», шифр «Фитнес».

В отечественных и зарубежных научных исследованиях и программных документах выделяются несколько направлений совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) в вузах, а именно:

- формирование физической готовности с учетом задач различных этапов учебной деятельности;
- дифференциация требований к физической подготовленности по их боевому предназначению, по влиянию физической подготовленности на уровень подготовки и по этапам формирования физической готовности;
- интенсификация процессов физической подготовки и ее связь с системой профессиональной подготовки [2; 3; 4].

Результаты исследований доказывают целесообразность использования средств и методов физической подготовки для целенаправленного формирования профессионально значимых физических, психических, военно-профессиональных качеств у специалистов инженерно-операторского профиля. При определенном разнообразии предлагаемых средств авторы большинства работ отмечают важность развития для данной категории специалистов быстроты, общей выносливости и координационных способностей.

По мнению С.Н. Сысоева, с помощью упражнений на координацию можно тренировать не только механизмы принятия решения, формирования программы действий, но и механизмы образования и взаимодействия функциональных систем, что необходимо для успешного овладения профессиональными навыками [3].

А.И. Чернюк рекомендует в качестве средств развития профессионально значимых качеств данных специалистов использовать спортивные игры и борьбу [5].

Исследования К.К. Иоселиани показали, что скоростная деятельность курсанта требует от него не только хорошего развития локомоторного аппарата, но и способствует развитию мыслительной деятельности, сокращает время сенсомоторных реакций. Занятия спортивными играми, различными видами единоборств приводят, как правило, к увеличению скорости переработки информации [3].

С целью совершенствования системы физической подготовки (далее – ФП) курсантов ввузов Ю.А. Бородин предлагает модель физической подготовки и выделяет 4 этапа их профессионального становления: адаптация к условиям воинской службы, первоначальное обучение, закрепление профессиональных навыков и умений, совершенствование боевого мастерства. Такой подход носит общий характер и может находить применение при построении модели физической подготовки курсантов ввузов различных видов войск, т. к. отражает присущие любому процессу физической подготовки курсантов закономерности [4].

Г.Н. Блахин, И.И. Варжаленко предлагают подход совершенствования системы ФП, в основе которого лежит разделение специальностей по степени влияния физической подготовки на успешность военно-профессиональной деятельности. Они разделяют воинские специальности на 3 категории:

1. Воинские специальности с прямой взаимосвязью между физической и профессиональной подготовленностью.

2. Воинские профессии с опосредованным влиянием физической подготовленности на успешность боевой деятельности.

3. Воинские профессии, физическая подготовка которых выполняет поддерживающую и оздоровительную функции [5].

Ю.С. Финогенов предлагает дифференциацию нормативов в выполнении единых упражнений в соответствии со специальными задачами, т. к. уровень развития одного и того же физического качества, обеспечивающий успешность профессиональной деятельности, для разных воинских специальностей различен. Такой подход позволит более рационально строить процесс физической подготовки, а также учитывать оптимальное соотношение уровня развития основных физических качеств для конкретной воинской специальности [3].

Следует отметить, что имеющиеся экспериментальные данные позволяют достаточно объективно уже сегодня обосновать ряд положений и отразить их в соответствующих документах. Однако, как в теоретическом, так и в практическом аспектах, требует разрешения ряд вопросов, являющихся ключевым для построения системы физической подготовки курсантов ввузов. В первую очередь это относится к:

– уточнению этапов учебно-боевой деятельности и классификации воинских специальностей;

– уточнению задач физической подготовки отдельных воинских специальностей;

– уточнению и расширению содержания физических упражнений, имеющих специальную направленность (разработки специализированных

комплексов физических упражнений для подготовки к различным видам и условиям боевых действий);

- определению соотношения средств физической подготовки на различных этапах учебно-боевой деятельности;
- разработке методики проведения занятий с подразделениями различных воинских специальностей;
- совершенствованию системы проверки и оценки военнослужащих и подразделений воинской части [4].

Цель исследования – проанализировать действующую систему ПШФП курсантов ввузов и найти новые направления совершенствования.

В своих исследованиях мы рассмотрели совершенствование системы ФП курсантов с опосредованным влиянием физической подготовленности на успешность военно-профессионального обучения.

Подготовка по специальности – это основной этап в обучении курсантов в учебном заведении. Поэтому цель физической подготовки заключается в развитии и совершенствовании профессионально важных физических и специальных качеств курсантов.

Успех процесса физического совершенствования курсантов зависит от введения в учебный процесс наиболее эффективных средств и методов обучения, а также планомерную и своевременную подготовку курсантов к выполнению военно-прикладных приемов и действий в боевых условиях.

Содержание форм физической подготовки курсантов технических ввузов должно предполагать развитие комплексных физических качеств на фундаменте общего уровня тренированности. При развитии профессионально важных физических и специальных качеств курсантов необходимо акцентировать внимание на совершенствование силы, скоростно-силовых качеств, быстроты движений, общей выносливости, анаэробной выносливости, координационных способностей.

Проведенный нами анализ выявил, что развивать и совершенствовать перечисленные физические качества можно несколькими видами спорта, но наиболее эффективно сочетание физических упражнений, используемых в STRENFLEX [6].

STRENFLEX – десятиборье, которое складывается из следующих дисциплин:

жим штанги от груди – это упражнение, тренирующее мускулатуру верхней части тела. В основном нагрузке подвергаются мышцы груди. Кроме того, нагрузка ложится на мускулатуру плечевого пояса и мускулы плеча, причем трицепс берет на себя динамическую часть работы;

приседание со штангой – это упражнение, тренирующее мускулатуру ног и ягодиц. Нагрузке подвергаются, прежде всего, мускулатура передней части бедра, задней части бедра и большая ягодичная мышца;

хват и жим штанги – это упражнение, при котором нагрузка приходится на всю верхнюю часть тела, оно требует способности к координации. В первую очередь задействована мускулатура спины, груди и плечевого пояса;

отжимание на брусьях – это упражнение, создающее нагрузку на мускулатуру верхней части туловища. Нагрузка в первую очередь попадает на трицепс;

подтягивание – это упражнение, создающее нагрузку на верхнюю часть туловища. Большую часть динамических движений выполняет бицепс и часть мускулатуры спины;

отжимание от пола – это упражнение, вызывающее динамическую нагрузку мышц верхней части тела. Нагрузку несут мышцы плеч, плечевого пояса и груди. Мускулатура корпуса должна выдерживать при выполнении упражнения статическую нагрузку, благодаря чему корпус должен находиться на одной линии и не «провисать»;

подъем туловища – это динамическое упражнение на силовую выносливость, составной частью которого является выдержка и выносливость. Нагрузку несет прямая мускулатура живота;

прыжки со скакалкой – непрерывная работа на выносливость и координацию движений в диапазоне кратковременных нагрузок;

беговая дорожка (intervall-parcour) – состоит из 4 спринтов на 10–15 метров, в конце каждого спринта должны поочередно выполняться 10 упражнений «Складной ножик» (поочередное приподнимание ног с касанием рук большой берцовой кости), 10 упражнений «Марионетка» (прыжки «ноги врозь» с передачей предмета с одной руки в другую над головой), 10 отжиманий от пола, 10 прыжков с выпрямлением с полного приседа. Для этого упражнения характерны сравнительно небольшой объем выполнения и высокая интенсивность, кроме того, важна координация движений;

гибкость – оценивается по трем упражнениям: наклон на гимнастической скамье, шпагат, плечевой сустав.

Успех применения данного направления совершенствования физической подготовки курсантов вузов зависит от многих факторов, первостепенным из которых является взаимосвязь основных форм физической подготовки в решении задач подготовки будущего офицера к профессиональной деятельности, формирования мотивации курсантов к личному и коллективному физическому совершенствованию.

По нашему мнению, внедрение STRENFLEX в систему физической подготовки курсантов технических вузов должно способствовать целенаправленному воспитанию комплекса физических способностей, развитию профессионально важных физических качеств у курсантов и повышению уровня общей физической подготовленности, а на этой основе – формиро-

ванию их физической готовности к овладению определенной воинской специальностью.

На основе данного теоретического обоснования применения STRENFLEX в системе профессионально-прикладной физической подготовки в нашем вузе будет проведен эксперимент, направленный на его практическое подтверждение.

Библиографический список

1. Біла книга – 2012. Оборонна політика України / М-во оборони України. – Київ : Заповіт, 2011. – 134 с.
2. Державна програма розвитку Збройних Сил України на 2006–2011 роки. Основні положення. – Київ, 2006. – 40 с.
3. STRENFLEX. Правила проведення змагань. – Цюрих : STRENFLEX, 2002. – 36 с.
4. Блахин, Г.Н. Руководство по физической подготовке в Сухопутных войсках Российской Федерации / Г.Н. Блахин, И.И. Варжеленко // Современный бой и физическая подготовка войск : сб. науч. ст. ; под ред. Г.Н. Блахина. – СПб. : ВДКИФК, 1995. – Вып. 5. – С. 8–25.
5. Фіногенов, Ю.С. Уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України / Ю. Фіногенов, С. Глазунов // Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. пр. ; за ред. О.В. Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – Вип. № 14. – С. 255–260.
6. Бородин, Ю.А. Анализ эффективности спортивно-массовой работы в ВВУЗах Министерства обороны Украины и пути ее повышения / Ю.А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С.С. Єрмакова. – 2005. – № 3. – С. 62–63.

УДК 796.012

***В. М. Тарасов, Д. В. Кипоть, В. Л. Бойков, Ю. В. Дельдюжов**
V. M. Tarasov, D. V. Kipot, V. L. Boikov, U. V. Deldyuzhov*

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

THE USE OF INTERACTIVE INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICIALS

***Аннотация.** В статье изложены основы анализа современных технических и методических достижений в области практического применения интерактивных компьютерных технологий в обучении тактико-специальной и огне-*